

هكذا تعلمت المثابرة

كنت جالسة يوماً في شرفة حجرتي المطلة على شجرة البرتقال الكبيرة التي تتوسط الحديقة عندما لفت انتباهي عصفور صغير من العصافير البرية ذات الألوان الرمادية كان يبنى عشه بعناية..

علقت عيناي به وظللت أراقبه لساعات، وهو يطير مبتعداً، ليعود وهو يحمل في منقاره قشة صغيرة.. يضعها باهتمام وحرص لتنام وهي تعانق قشة أخرى قد وضعها من قبل.. هكذا رأيته بعين الخيال، وهو يضرب الهواء بجناحيه الصغيرين، تحت أشعة الشمس الحارة، باحثاً عن المزيد من القش ليكمل به عشه ويمضى طوال نهاره يعمل بلا كلل ولا ملل، حتى غروب الشمس بمثابرة تتعجب لها حتى انتهى من بناء العش على الفرع الصغير المليء بالأوراق الخضراء النضرة، وثمار البرتقال الناضجة.. عش تعانقت قشاته الصغيرات حتى أصبحت متينة لا يستطيع أحد أن يفككها بسهولة.

هكذا تعلمت المثابرة..

تعلمت عدم التأجيل..

تعلّمت العمل بجد وجهد..

تعلّمت أن أنجز واجب اليوم ولا أؤجله للغد..

هكذا تعلّمت الكثير من صديقي الصغير المثابر الجميل الذي عمل طوال النهار وحتى الغروب ليحظى في النهاية براحة دون أن يؤرقه ضميره على ما لم ينجزه لأنه انتهى من بناء عشه وهو واجبه..

لنتعلّم معاً كيف نتتبع التفاصيل الصغيرة التي تمر بنا كل يوم ونتعلم منها ما يفيد ونترك ما لا ينفع.

جينا





رئيس التحرير



مدير التحرير

جينا تادرس

المدير الفني **محمد سمير مشنوق**

SCHOOL STATE

خلدون بدير ـ محمد شتا

المساندة الفنية

نوشاد محمد - نواز محمد

مدير التوزيع والاشتراكات

أحمد سيد سليمان

SINDON

مصطفى الحراكي

إدارة النشر

عبد الجيد طاهر عثمان

المكاتب

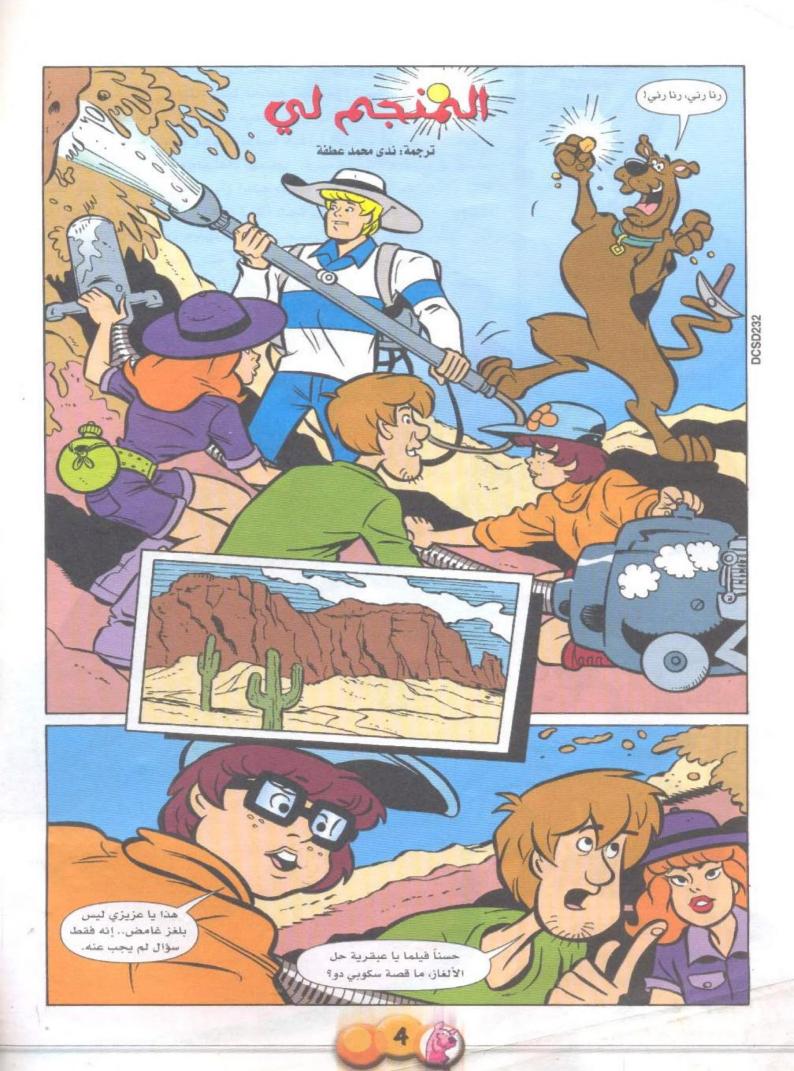
أبوطلي س.بد. أ ٢١٤١ أج.م. هاتف، ٢/١٤٤٧٩٩٩ - هاكس، ٢/١٤٧٧٩٩٩ -دبي، هاتف ٢/٢٨٣٣٠ - هاكس، ٢/٢٨٣٢٠٠ -العين، هاتف ٢/٧٥١٦٦٦ - هاكس، ٢/٧٥١٦٦٦٩

البريد الالكتروني: sd@almaraa-alyaum.com

وكسلاء التبوزيسع

- داخل الإمارات، شركة الإمارات للتوزيع - دبي ت، ١٦٥ / ٢٩١٦٥ أبوظبي ت، ١٠٩٧١٤/٢٦١٦٢٠ فاكس، ٢/٢٦٦٦٢٦/١٠ - الملكة العربية السعودية، الشركة السعودية للتوزيع ث، ٢٦٥٣٠٩٠١ فاكس، ٢٦٥٣٢١٩١ - الكويت، شركة الجموعة الكويتية للتوزيع ت، ٢٤١٧٨١٠ فاكس، ٢٠١٧٨٠٩ ٠٠٠ البحرين، مؤسسة الهلال للتوزيع تر ٢٩١٠٠٠ فاكس، ١٩٧٣٢٩٠٥٠٠ - سلطتة عُمان، بدة لخدمة وسائل الاعلام ت، ٧٠٠٨٩٥ فاكس، ٢٥١٢٠ قطر، دار الشرق للطباعة والنشر "، ٤٦٦١٢٨٢ فاكس، ١٠٩٧٤٤٦٦١٨٦٥ - مصر، مؤسسة الأهرام ت. ٢٠٩١٠٩٥ فاكم ٢٠٢٢٩١٠٩٦ ، الأردن، شركة وكالة التوزيع الأردنية ت، ٩٦٢٦٤٦١٨٩٤٩ - - لبنسان ؛ الناشرون التوزيع الصحف ت ، ٩٦١١٢٧٧٠٨٨ فاكس، ٩٦٦١٢٧٧٠٠٧ العبراق، شركة النظ الآل اللنشار والتوزيع / بنف دادت، ٢٥٢ (٥٥٥ هاكس، ٢٩٧٥٢٦ - - سوريا ، المؤسسة العربية السورية لتوزيع المطبوعاتات، ۲۱۲۷۷۹۷ فاکس، ۲۱۲۲۵۲۲ - تونس، الشركة التونسية للصحافة ت، ٢٢٢١٩٩ فاكس، ٢١٦١٣٣٠٠٠ القرب، الشريفية للتوزيع ت، ٢٢٢ ٠ ٢٢٢ هاكس، ٢١٣٣٣٢٦٦٤٩ من السودان، دار الريان للنشر والتوزيع ت، ۷۹۳۲۸۰ هاکس : ۱۹۳۲۸۰ ۱۹۰۹ - ۱۰ سایمن الدار العربیة للنشر والتوزیع: ت/ هاکس ۴۳۱۷۹۳، جوال ، ۱۳۸۸۳۳ در اندار وفرنسا واورویا: کویك مارش ت، ۲۰۸۵۳۳۰۲۸ هاکس ، ۲۲۸۸۲۹۴۳۰

























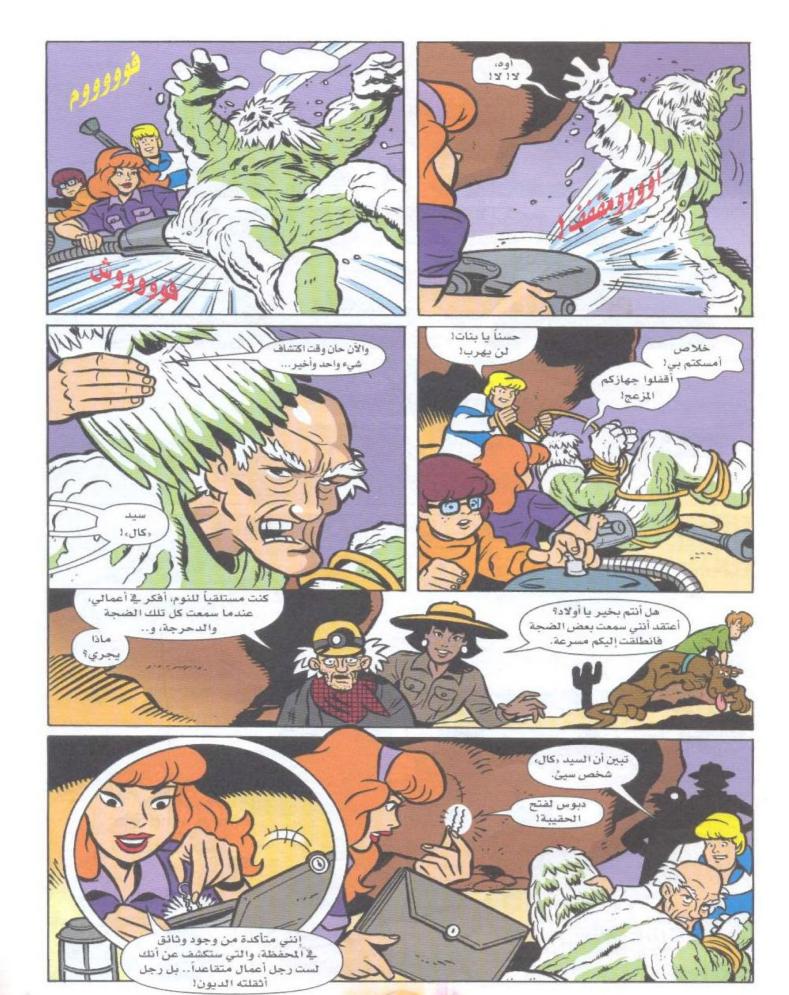














































تامر عبد الحميد

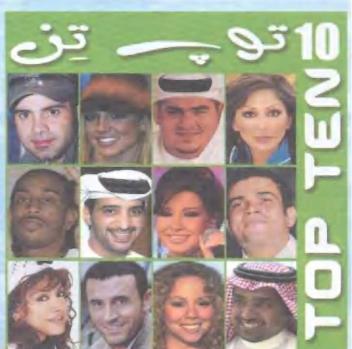
دخل مجال الغناء واستطاع أن يثبت نفسه بسرعة الصاروخ، بعد أن قدّم الدويتو الغنائي مع المطرب حميد الشاعري في أغنية «عيني»، ولفت هشام أنظار الجميع بعفويته الشديدة وخفة دمه، وشارك بعدها في العديد من الحفلات والمهرجانات حتى زادت نجوميته وشهرته بعد أن قدّم أغنية متميزة وبفكرة جديدة والتي تحمل عنوان «ناري. تارين»، وقد سافر هشام لتصوير الأغنية في الهند، واستعان بموديل من هناك، وتعلّم الرقص الهندي ليتفاعل معهم، وبخفة ظله قدّم هشام أغنية رائعة جعلته يكتب شهادة نجوميته وسط العديد من المطربين، وقدّم بعد ذلك العديد من الأعمال الناجحة وكان آخرها ألبوم «سيبها تحبك» الذي لقي نجاحاً كبيراً.

ويضع هشام لمساته النهائية على ألبومه الجديد، كما أنه دخل مؤخراً مجال التمثيل من خلال مسرحية «الإسكافي ملكاً».

يتحدث هشام في البداية عن ألبومه الجديد فيقول: «الألبوم يضم العديد من المفاجآت التي اعتاد الجمهور أن أقدّمها له.. فأنا لا أحب تكرار الأعمال الفنية التي قدّمتها من قبل، لذلك

المطرب	الأفنية	افترتيب
eage asset	الأماكن	A.
عبدالكريم عبدالقادر	Mayor	*
فرقة بياس	عيامي ۲۰۰۵	*
فايز السنيد	مشاكل	Ē
عبدالله الرويشد	ما ية أحد	•
راشد الاجد	الحل الصعب	8
ماجد المشدس	واحتثني موت	V.
ئېيل شعيل	نبين ٢٠٠٥	*
وابع منظر	41.0000	*
Little	القروب	-Vin

0	
اد	
Q.	
_)**	
، ٦،	
•⊃	ı
01	
3:	
1.	
5:	





بذلت مجهوداً كبيراً للعثور على
مجموعة من الأغاني الجميلة،
لكنني لن أتحدث عن التقاصيل،
وهذا أسلوب كل المطربين، بحيث
تكون الأفكار جديدة تفاجئ
الناس والزملاء من الفنانين،
وهو ما أحرص عليه منذ
بداياتي لـذلك استغرق
بداياتي لـذلك استغرق
التحضير مدة طويلة، وأتمنى
وليو القبل،

\$ كيف يكون اختيارك للأغاني الأن بعد كل هذه السنوات؟ \$ \$ الأغنية التي أشعر بكلماتها وتسيطر على عقلي وقلبي لا أتركها أبداً.. حتى لو قال لي سكان العالم إنها لا تناسبني، فما يهمني هو

إحساسي بها، ثدلك أصر عليها مهما كانت الآراء.. ويكفي أن أقول ثك إن الأغاني الحلوة أصبحت نادرة هذه الأيام.

الله المعربي؟ الله الله الشعبي؟ المنه المنه

وجديدة، لكن أسلوب الأداء فيها مختلف مما يجعل الجمهور يعتقد أن مثل هذه الأغاني لا تصلح إلا ية والضجيج ولوعدنا للسنوات الماضية سنجد أن العديد من مطربى الأغاني الشعيية قدموا أعمالا غنائية كان لها تأثيرها في قلوب وعقول الناس منهم محمد عبدالطاب ومحمد قنديل ومحمد رشدي وعبيدالمريز محمود وكارم محمود وغيرهم . . هـ ولاء الفنائين الكبار قدموا الأغاني الشعبية بالأسلوب الصحيح وليس مجرد بكاء وتواح..

هل ظهرت على أولادك
 ملامح فنية ؟

په پاسمینا (۱۰ سنوات) أذنها موسیقیة جداً.. تغنی اللحن بالضبط وهی حرة فی اختیارها عندما تكبر، أما ابنی الأكبر علی (۱۲ سنة) فلدیه موهبة كتابة الشعر، وكتب بالفعل أغنیة «علی أفندی».

ماذا عن تجربة دخولك مجال التمثيل؟

په تجریة جدیدة بالنسیة لي وأعتقد أنها فریدة، حیث شارکت فی بطولة مسرحیة «الإسکافی ملکاً» مع حنان ترك وریهام عبد الغفور، وأقوم فیها بدور الإسکافی، وأقدم فیها الاستعراض والغناء، وأتمنى أن تحظى التجربة بإعجاب الجمهور.

2 Linky	العقىسىرپ	-
1-My Humps	Black Eyed Peas	8
2 Photograph	Nickelback	0
3-Gold Digger	Kanye West	700
	Featuring Jamie Foxx	J.
4-Sugar, Wate Goin'	Fall Out Boy	en .
Down		. 1
5-Wake Me Up	Green Day	· 5
When Soptember Ends		
n-Run Iti	Chris Brown	OC
7-Hung Up	Madonna	3
8-Beverly Hills	Weezer	0
9-Because Of You	Kelly Clarkson	58
10 Stand Up For Love	Desley's Child	

المطرب	الأغنيسة	الترتيب	
شيرين	لازم أعيش	,	87
أضالة	مادي	A	9
جورج وسوف	مريم	۳	Ba.
ديانا كرزون	العمز ماشي	ŧ	0
فارس كبرم	وعدتي	٥	0 1
كاظم الساهر	انتهى المشوار	7	0)
چاد شويري	المقتاح	v	4
أحمد الشريف	بين الناس	-A	7
وائل كفوري	بحبك أثا	4	100
ميشلين خليفة	ما أنا يالايام	1.	18



رياضة التايكوندو من أقدم فنون القتال التي ظهرت منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة في كوريا والتي لقيت انتشاراً كبيراً في الأونة الأخيرة على مستوى العالم كله، ولعل ذلك يرجع إلى سمة العنف التي بدأت تسري في كثير من الدول مما زاد الإقبال على ممارسة الرياضات العنيفة التي تهدف أساساً إلى تأهيل الفرد للدفاع عن نفسه.

تعود نشأة هذه الرياضة إلى شعب ،كوجوريو، الذي عاش في كوريا الجنوبية في العام السابع والثلاثين قبل الميلاد.. يتكون اسم هذه الرياضة من ثلاثة مقاطع معناها كالتالي:

معنى كلمة تايكوندو:

تاي، تعنى القبضة المغلقة

كون: استخدام الأقدام في الركل

دو، أسلوب أو طريقة

أي طريقة القتال باستخدام الأقدام مع القبضة المغلقة.

انتشرت التايكوندو كطريقة للدفاع عن النفس والانقضاض السريع في البداية، ثم أخذت بعد ذلك طابعاً تقليدياً يمارس ضمن الطقوس الدينية على إيقاعات موسيقية معينة

متعارف عليها.

تشبه رياضة التايكوندو رياضتي الكاراتيه اليابانية والكونغ فو الصينية ولكنها تتميز عنهما بالحركات ذات الخطوات السريعة، الخفيفة على الأرض وغير الثابتة.

تعتمد رياضة التايكوندو أيضاً بشكل أساسي على تسديد اللكمات للخصم بالدوران حوله مع استخدام القدم في الهجوم واليد في صد الضربات، بالإضافة إلى عدم استخدام أي نوع من الأسلحة أيداً أثناء القتال.

- تنقسم رياضة اثتايكوندو إلى خمسة أقسام مهمة هي:
 - ١- أساسيات التايكوندو.
 - ٢- مجموعات القتال الوهمي أي (البومزات).





٣- المباريات التنافسية.

٤- قتال الشوارع.

ه- التايكوندو الاستعراضي.

قوانين التايكوندو:

يمكن تقسيم قوانين هذه الرياضة إلى قسمين: ■ أولاً: قوانين خاصة بالملعب:

١- يجب أن يكون الملعب مسطحاً مغطى بالخشب أو بأى مادة ناعمة.

۲- مساحته تكون۱۲×۱۲م۲ وتنقسم إلى:

 منطقة اللعب وتكون مساحتها ٨×٨م٢، وتحدد بخط أبيض عرضه ٥ر٧ سم.

◊ منطقة الأمان عبارة عن مترين من كل جانب.

٣- يحكم المياراة ؛ حكام.

■ ثانياً : قوانين خاصة باللاعبين:

اللاعبون في المباريات الدولية يجب أن يكونوا:

١- حاصلين على الحزام الأسود.

٢- مسجلين في الاتحاد الدولي.

يمثلونه.

٤- يرتدون بدلة التايكوندو (الدوبك).

الماريات

زمن مباراة التايكوندو يحدد بثلاث جولات، كل منها ثلاث دقائق، تفصل بينها دقيقة للراحة.

خصم النقاط

تمنع بعض الأفعال وتخصم بسببها على اللاغب نقاط مثل:

١- الهجوم على المنافس بعد سقوطه على الأرض.

٢- توجيه لكمة بقبضة البد إلى الرأس.

٣- تعمد الضرب بالرأس في رأس المنافس.

٤- الخروج من الملعب هروياً.

٥- الألفاظ غير المهذبة.

في حالة حصول اللاعب على خصم ثلاث مرات فالجولة الواحدة يعلن الحكم انتهاء المباراة بفوز الآخر،







مستوى تقدمه.. يحصل اللاعب على الحزام عن طريق الفوز في المسابقات أو بالطريقة التقليدية التي تتمثل في الاختبارات التي تتم في فترات معينة.

تتضمن التايكوندو خمسة أحزمة أساسية:

١- الحزام الأبيض:

ويدل على براءة اللاعب وعدم معرفته بالتايكوندو.

٢- الحزام الأصفر:

يحصل عليه اللاعب بعد معرفته أساسيات التايكوندو.

٣- الحزام الأزرق:

يدل هذا الحزام على تقدّم اللاعب ومتابعته التدريبات بشكل جيد.

3- الحزام الأحمر:

هذا الحزام يعد بمثابة تحذير من خطورة هذا اللاعب وينذر الخصم بالابتعاد.

٥- الحرام الأسود:

الحزام الأسود من أخطر الأحزمة التي يحصل عليها اللاعب، ويشير إلى أن هذا المتدرب لم يعد

للخوف مكان في قلبه، وأصبح حاصلاً على لقب مقاتل التايكوندو.

لا يحصل لاعب التايكوندو على الحزام الأسود إلا بعد اجتيازه ٨ بومزات على الأقل.

ما هي البومرا؟

البومزاهي القتال الوهمي.. على لاعب
التايكوندوأن يقوم بألعاب معينة وحركات قتالية
خيالية باتجاهات محددة كأنه يتلقى فيها ضربات
من خصم وهمي ويحاول الدفاع عن نفسه عن
طريق صدها.

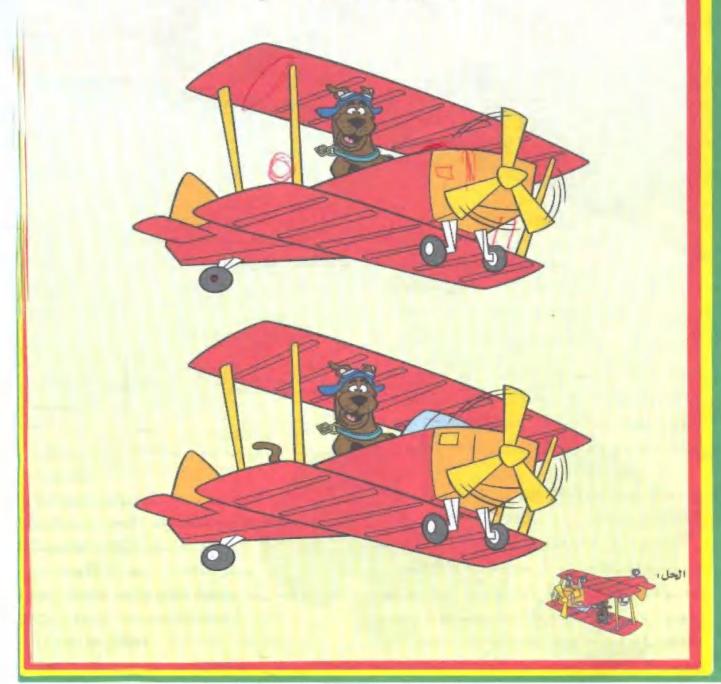
هذه الحركات القتالية الخيالية عددها ١٧ حركة، ولا يحصل اللاعب على حزام دون أن يتقن ثماني حركات منها ويجرى له اختبار فيها.

رغم تشأة هذه اللعبة منذ آلاف السنين، إلا أنها لم تبدأ في الانتشار سوى في السبعينات من اللقدرن الماضي حين تم إنشاء الاتحاد الدولي للتايكوندو، واحتضنت فيه كوريا أول بطولة عالمية شارك فيها أكثر من مائتي لاعب من ٢٢ دولة.



لعبة الختلافات

هل لديك قوة ملاحظة، حسناً نريد منك معرفة سبعة اختلافات بين هذين الرسمين، هل تستطيع؟







الرياضفة

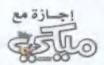




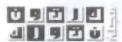












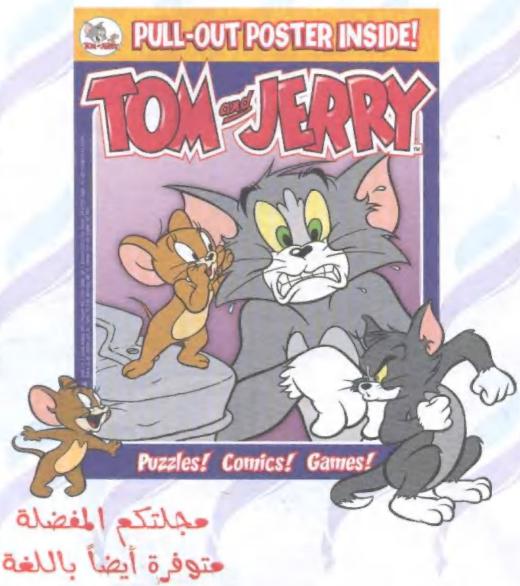


سکويي دو

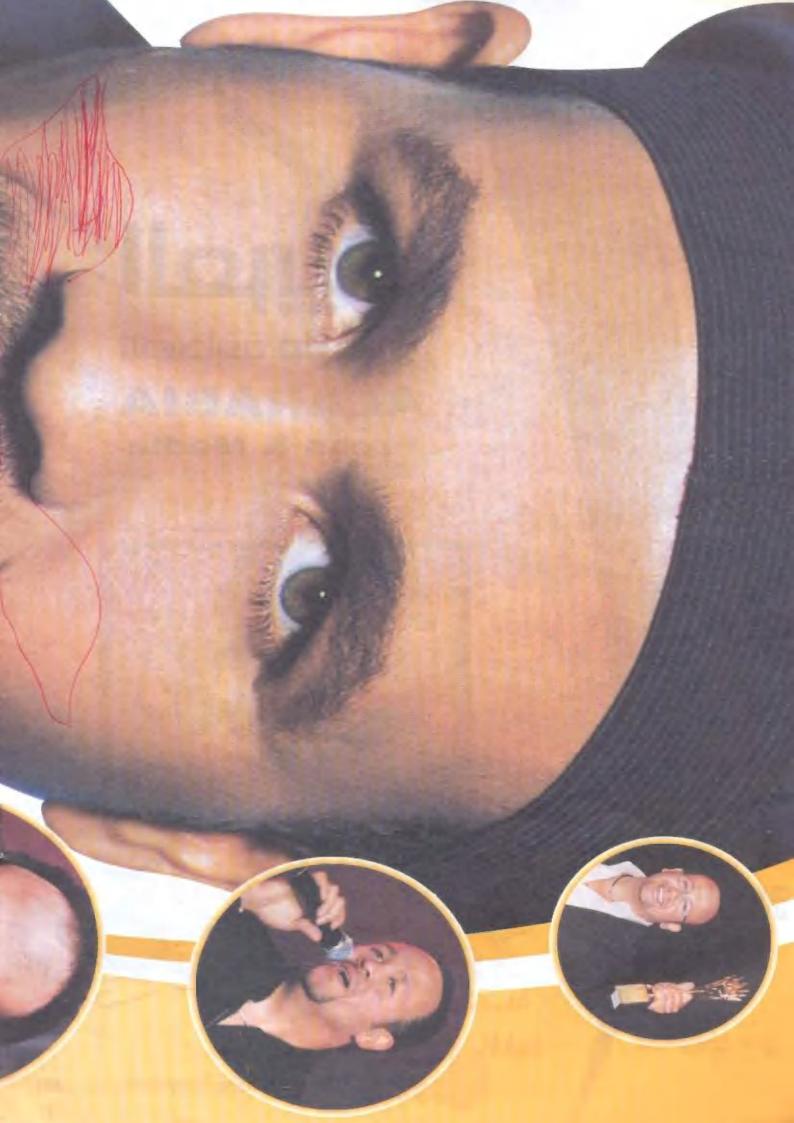
العربية

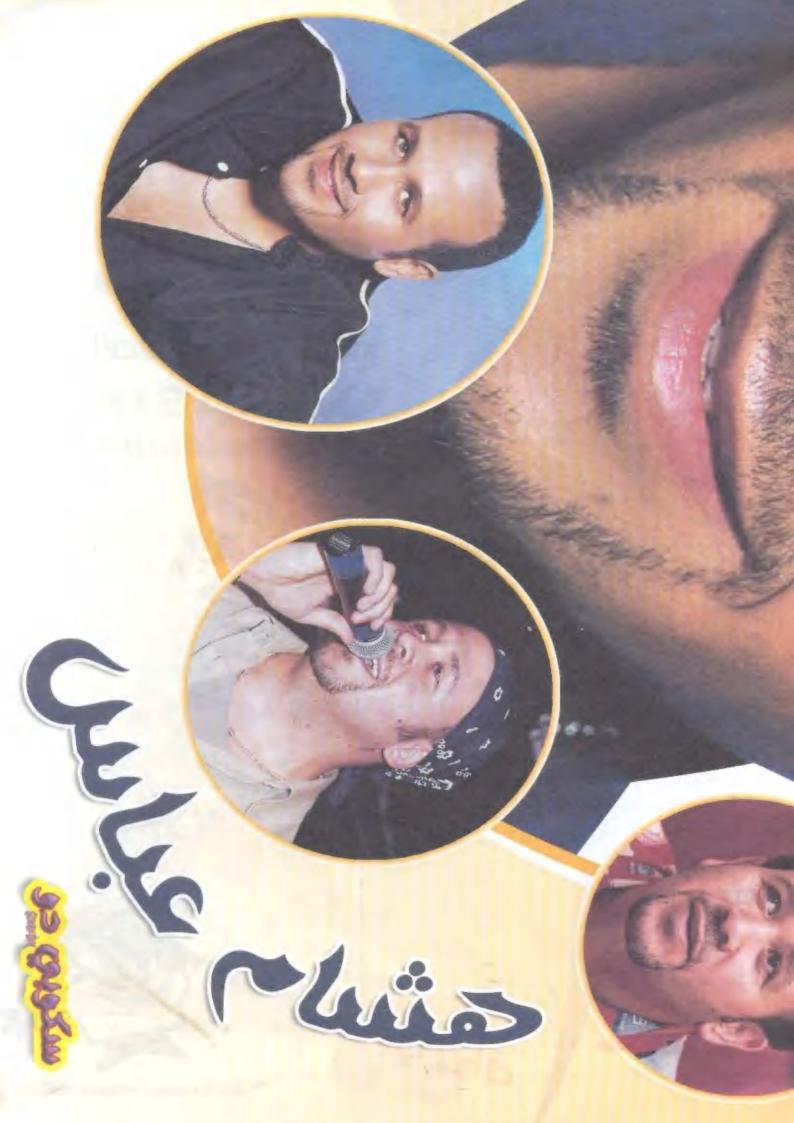
الصحافة والإعلام ALARABIA

Press & Media



™ and © Turner Entertainment Co. (s05)









الرياضفة

















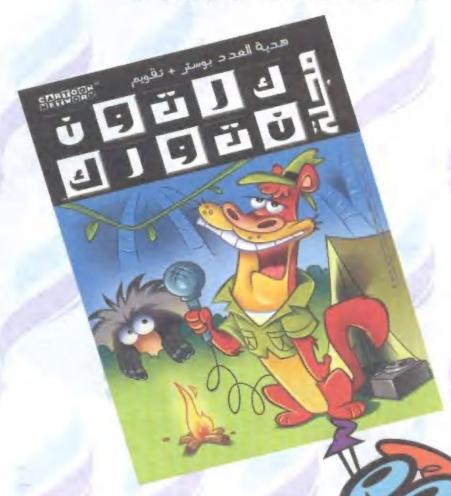


سکوبي دو

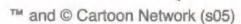
العربيت

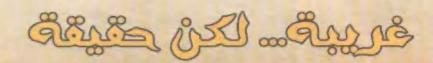
المتحافة والإعلام ALARABIA

Press & Media



تجدونها في الأسواق







عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنوياً
 يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو ٦٠ مليون نسمة.

* اللعبة الرياضية التي مورست على سطح التمر حتى الآن هي لعبة الجولف، فضي السادس من فبراير ١٩٧١ قام رائد الفضاء الأمريكي آلان شيبرد بممارسة الجولف، بينما كان على القمر.

 پیلغ متوسط استهلاك الفرد من البیض نحو ۲۳۰ بیضة سنویاً.

بدأ استخدام إشارات المرور الضوئية قبل
 اختراع السيارات.

أطول عمر يمكن أن تعيشه ذبابة منزلية
 هو ١٤ يوماً.

من الناحية العلمية، يعد الموز من الأعشاب،
 بينما تعد الطماطم فاكهة.

پ مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد على عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.

القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتضع بمعدل ٧٠ متراً، وهو الأمر الذي يعني أن ربع السابسة سيغمره الماء.

























































































with a man and all the

رسوم: أمير عجام

أصدقائي...

تعرفنا في العدد السابق من خلال هذا الباب على بعض الحركات والإيماءات التي تعد احدى اللغات غير المنطوقة ولكنها الأقوى من حيث التعبير.. لذا فكرنا أن نكمل لكم في هذا العدد بعض رموز وإيماءات هذه اللغة لتساعدكم على معرفة ما يقصده أصدقاؤكم من كل التفاتة...

الحركة الأولى:

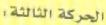
من يرى هذا الشخص سيظن للوهلة الأولى أنه يستمع باستمتاع لما يقال ولكنه على العكس تماماً لا يستمتع ولا يسمع، بل على العكس هو غير موافق أبداً على ما يقال.



الحركة الثانية:

هده الحركة معبرة جداً عن مشاعر صادقة وصريحة.. تعلم جيداً أن من يصافحك بهذه القوة و الحرارة هو شخص أمين ويحبك من كل قلبه.





ئرى هنا شاغي وقد فتح كلتا يديه في مواجهة الشخص الذي يتحدّث معه ليقول: أنا صريح معك وفي منتهى الصدق وليس لدي ما أخفيه عنك.



الحركة الرابعة:

صاحب هذه البد ذو سلطة ونفوذ قويين وتعتبر هذه إحدى الحركات السلبية وتدل على أن هذا الشخص يتخذ موقفاً عدائياً من الشخص الذي يتحدث إليه.



الحركة الخامسة:

فيلما نجدها في منتهى التحمس والإثارة وتعبّر بفرك راحتي يديها مع بعض أنها إما تمكنت من حل اللغز أو أنها تستعد لرحلة متميزة وتشعر بالكثير من الحماسة.

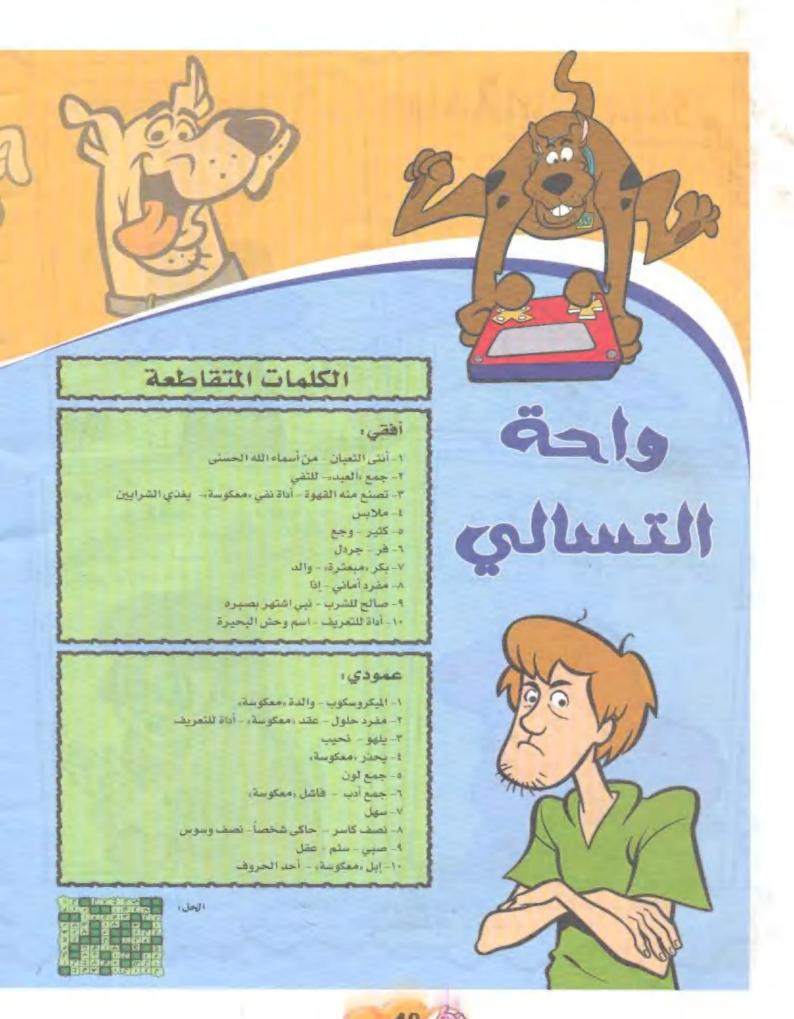


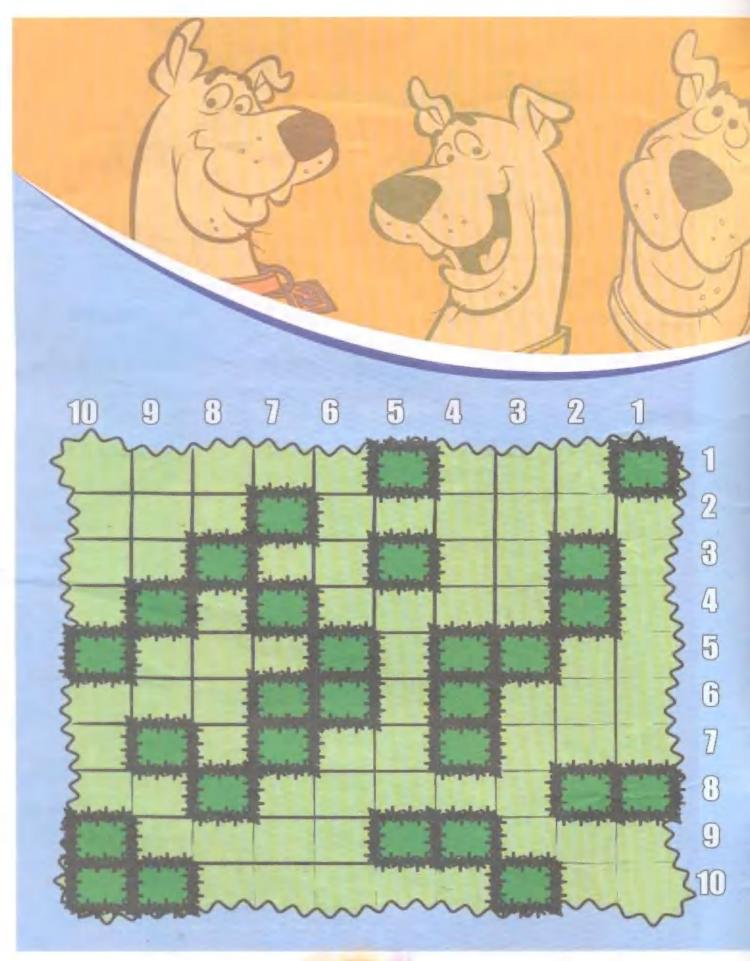
الحركة السادسة:

هنا دافني كاذبة وتحاول إخفاء معلومات قد تهم من يسمعها، لذلك تحاول تشتيت انتباه المستمع أو تحاول التفكير في كيفية حبك الكذبة.



هكذا عرضنا بعض الحركات الشهيرة التي يقوم بها من حولنا، ونحن أيضاً في المواقف الماثلة، ويبقى لدينا دائماً الكثير لنقدمه لكم في الأعداد المقبلة.









أصدقائي. اعتدتم وجود مسابقة في كل عدد من أعداد سكوبي دو، ومسابقة هذا العدد ستكون سهلة وبسيطة، ليتمكن أكبر عدد منكم من حلها، وبالتالي الفوز بجوائزها.

حل المسابقة ولا تنس كتابة البيانات المطلوبة بخط واضح، قص السؤال والكوبون وضعهما داخل مظروف مكتوب عليه اسمك وعنوانك ورقم صندوق البريد إلى العنوان التالي؛

مسابقة سكوبي دو - العدد السادس عشر- ص- ب: ٣١٤١٤ أبوظبي- الأمارات العربية المتحدة الفائزون الثلاثة سيحصل كل منهم على أسطوانة لعبة بلاي ستيشن ٢

فازية العدد الرابع عشر:

١- حسنين عبد الحميد - سلطتة عمان

٧- محمد عبدالصالح جمعه المنامة - البحرين

٣- غسان نور الدين فرحان - أبوظبي الإمارات

كويون مسابقة العدد السابع عشر

	ما عاصمة كل من:
	الأردن؛
	اليمن،ا
	سلطنة غمان،نامد المطنة على المسلطنة المسلطن
	الاسم:
	العمر:البريد الإلكتروني (إن وجد)
	العنوان البريدي:
7	لا تنسوا إرسال إجاباتكم قبل يوم ٢/٣١/



























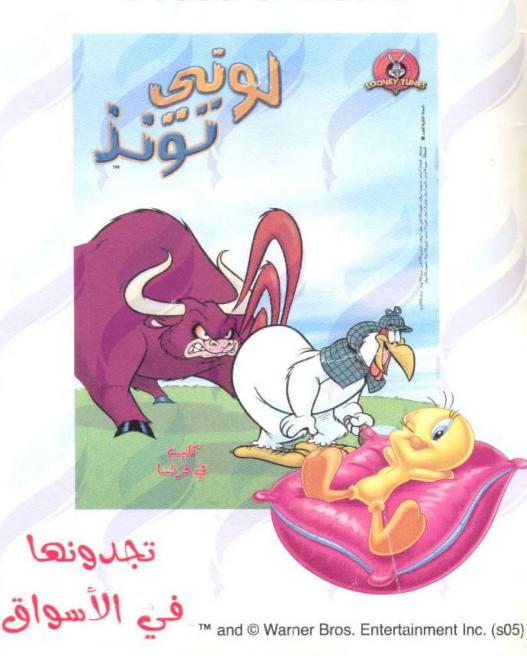
سکوبي دو

العربيت

للصحافة والإعلام

ALARABIA

Press & Media































للصحافة والإعلام

ALARABIA

Press & Media

